

Arbeitsblatt

Liste fürsorglicher Gesten

Du willst besser für dich sorgen als bisher? Das kannst du durch kleine Veränderungen und mehr Aufmerksamkeit für dich und für Situationen hinbekommen. Zur Einstimmung bekommst du eine Liste mit 20 fürsorglichen Gesten für deinen Alltag.

Suche dir einen dieser Mikroschritte aus und setze die Anregung sofort um:

- In einen Kiosk oder Supermarkt gehen und ein paar Kaugummis kaufen.
- Blumen gießen oder ein paar trockene Blätter abzupfen.
- Eine Minute lang aufmerksam die Haare kämmen.
- Einige Gegenstände auf dem Schreibtisch so arrangieren, wie es dir gefällt.
- Einen ganz kurzen Spaziergang von fünf Minuten machen und aufmerksam gehen.
- Einen Tee kochen, in kleinen Schlucken trinken.
- Die Hände eincremen als bewusste Minipause.
- Ein paar Minuten aus dem Fenster schauen und drei Dinge genau beobachten.
- Ein Glas Wasser trinken.
- Einen Lieblingssong abspielen und aufmerksam zuhören.
- Spüren, wie du stehst oder sitzt. Gibt es etwas, das du verändern kannst, um es bequemer zu haben? Dann nimm die kleine Veränderung vor.
- Einen schönen Gegenstand in Sichtweite aufstellen.
- Dich dehnen, strecken und schauen, welche Bewegung dir jetzt guttut.
- Eine Minute lang nur darauf achten, wie sich der eigene Atem anfühlt.
- Aufmerksam Füße oder Hände spüren.
- Drei Dinge auf einen Zettel schreiben, für die du heute dankbar bist.
- Dich für zehn Minuten hinlegen, einfach so.
- Mittagspause machen und etwas Einfaches kochen, auch wenn du allein bist.
- Ein Lied singen oder summen, das du magst.
- Ein aufmunterndes Zitat aussuchen und über deinen Schreibtisch hängen.





Zum Einstieg
Kurs: Das stärkt mich

Arbeitsblatt
Liste fürsorglicher Gesten

Du kannst jederzeit eine der Mikrogesten für mehr Selbstfürsorge in deinen Alltag einbauen.

* Schreibe hier ein paar Stichworte auf, wie es dir danach geht:

* Notiere, welche der Gesten du wieder aufgreifen willst.

Wenn du Lust hast, beginne jeden Tag mit einer dieser Minigesten für mehr Selbstfürsorge. Das hilft dir, in einen Modus zu kommen, in dem es selbstverständlich wird, freundlich zu dir selbst zu sein.

